

国内旅行チェックリスト（A4・印刷用）

男女兼用 | 季節・日数・目的別 | チェック欄付き

■ 貴重品

- | | |
|--|--|
| ☐ 現金（少額） | ☐ 交通系IC（Suica等） |
| ☐ クレジットカード | ☐ 旅程表/予約番号 |
| ☐ キャッシュカード | ☐ 宿の住所・電話番号 |
| ☐ 身分証（免許証/マイナンバー） | ☐ 緊急連絡先メモ |
| ☐ 保険証 | ☐ 小銭入れ/コインケース |

■ 衣類

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 下着 | ☐ 羽織り（カーデ/パーカー） |
| ☐ 靴下/ストッキング | ☐ 雨天用アウター |
| ☐ トップス | ☐ 帽子 |
| ☐ ボトムス | ☐ 折りたたみスニーカー |
| ☐ 寝巻き/ルームウェア | ☐ 折りたたみバッグ（ランドリー用） |

■ 洗面・衛生

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 歯ブラシ/歯磨き粉 | ☐ コーム/ブラシ |
| ☐ 洗顔料 | ☐ コンタクト/保存液 |
| ☐ 化粧水・乳液 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ クレンジング | ☐ 除菌スプレー |
| ☐ ボディソープ/シャンプー | ☐ ポケットティッシュ |

■ 電子機器

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ スマートフォン | ☐ カメラ/充電器/SDカード |
| ☐ 充電器/ACアダプタ | ☐ タブレット/PC（任意） |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 延長コード（宿で便利） |
| ☐ USBマルチケーブル | ☐ モバイルWi-Fi/eSIM情報 |
| ☐ ワイヤレスイヤホン | ☐ 予備バッテリー |

■ 薬・健康

- ☐ 常備薬（頭痛/胃腸/花粉）
- ☐ 酔い止め
- ☐ 絆創膏
- ☐ 体温計（子連れ）
- ☐ 目薬

- ☐ 日焼け止め
- ☐ 虫よけ
- ☐ マスク
- ☐ カイロ（冬）
- ☐ 熱さまシート（子連れ）

■ 雨具・その他

- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ レインコート/ポンチョ
- ☐ ビニール袋/圧縮袋
- ☐ 洗濯ネット
- ☐ 洗濯用洗剤/ロープ

- ☐ エコバッグ（お土産用）
- ☐ 小型ハサミ/爪切り
- ☐ 筆記用具
- ☐ ハンカチ/タオル
- ☐ アイマスク/耳栓

■ 女性向け

- ☐ フェイスマスク
- ☐ 化粧水ミスト
- ☐ メイク落としシート
- ☐ ヘアアイロン（コードレス）
- ☐ ミニドライヤー（風量）

- ☐ ヘアゴム/ピン
- ☐ アクセ収納ケース
- ☐ 生理用品
- ☐ 着圧ソックス
- ☐ ストール（冷え・日よけ）

■ 男性向け

- ☐ USB充電式シェーバー
- ☐ 整髪料（小分け）
- ☐ 替えシャツ
- ☐ ベルト/薄手ジャケット
- ☐ 携帯用靴磨き

- ☐ 汗拭きシート
- ☐ ミニ香水/ボディミスト
- ☐ 畳めるスニーカー
- ☐ サブショルダー
- ☐ 名刺入れ（出張兼用）

■ 子連れ

- ☐ 母子手帳/保険証/お薬手帳
- ☐ 替え着（上下×2）
- ☐ おやつ/飲み物/ストロー
- ☐ お気に入りおもちゃ/絵本
- ☐ 使い捨てスタイ

- ☐ おむつ/おしりふき
- ☐ 抱っこ紐/ベビーカー
- ☐ 折りたたみカップ
- ☐ 体温計
- ☐ ビニール袋（多め）

■ 季節別メモ

- ☐ 春・秋：薄手アウター/花粉対策
- ☐ 夏：帽子/サングラス/汗対策
- ☐ 冬：ヒートテック/手袋/保湿
- ☐ 温泉地：タオル/基礎化粧品
- ☐ 海・プール：水着/サンダル

- ☐ 山：虫よけ/雨具/ライト
- ☐ 街歩き：軽いスニーカー
- ☐ 写真旅：予備バッテリー
- ☐ フェス：レインポンチョ
- ☐ 出張：名刺/PC/充電器

☐ 日数・行程メモ
